




／今から始める健康づくり／ 出前講座テーマ

15選

最大60分・2テーマまで選べます！！年度内に1回限り！

NEW! /は今年度追加したテーマになります。

 60分コースがおススメ
  オンライン不可
  一緒に受講おススメの講座番号

- 1 食習慣** 

時間栄養学を味方につけよう
“体内時計”を整えて、ベスト体調・ベストパフォーマンスを目指す
- 2 飲酒** 

上手なアルコールとの付き合い方
健康を守りながら、上手にアルコールとつきあうコツについてご紹介
- 3 運動** 

自分のからだの状態を知ろう
～柔軟性・筋力・バランスをチェック～
実技を交えながら、簡単にできる運動をご紹介
おススメ：  **4**
- 4 肩こり・腰痛予防** 

職場の肩こり・腰痛予防
肩こり・腰痛の原因や予防について、ストレッチを交えながらご紹介
おススメ： **3**
- 5 たばこ** 

禁煙・受動喫煙防止で
あなたとあなたの大切な人の健康を守る
タバコがやめられないのはなぜ？
タバコに関する知識を深め、禁煙を目指す
おススメ：**6**
- 6 お口の健康** 

口から始める健康づくり
～歯周病予防～
正しい知識と適切なセルフケアで
歯周病を予防する
- 7 メンタルヘルス対策**
(従業員向け) 

ストレスと上手につき合う方法
ストレスに気づき、対処する知識、方法を身につける
おススメ：
- 8 メンタルヘルス対策**
(管理者向け) 

ラインケア
～部下の“いつもと違う”に要注意～
管理監督者が従業員の健康管理に取り組む
「ラインケア」について知識を深める
- 9 睡眠** 

良い睡眠をとる方法
睡眠に満足していますか？
“良い睡眠”を確保して、心と体の健康を守る
- 10 健診結果の活用** 

健診結果と生活の関係を知ろう
～あなたの血管はどんな状態？～
健診結果から体のサインを読み取り、生活習慣病やがんの予防につなげる
おススメ：
- 11 頭痛** 

もうガマンしない！頭痛改善対策
頭痛改善のポイントを紹介
- 12 女性の健康課題** 

女性がいいきと輝く
職場づくりの実現にむけて
働く女性の健康維持を支える
★ 職場づくりのきっかけに
- 13 エイジフレンドリー** 

エイジフレンドリーな職場づくり
～多様な世代が活躍できる環境とは～
すべての世代が働きやすい
職場づくりに
- 14 過重労働防止** 

会社も社員も守る、
過重労働をなくす職場づくり
健康的に働く職場づくりについてご紹介
- 15 健康経営** 

今から始める未来への投資
～健康経営～
健康経営優良法人ホワイト500に認定された
当センターが健康経営の極意を伝授

(公益財団法人熊本県総合保健センター宛)

令和8年度健康づくり出前講座申込

事業所所在地

事業所名称

代表者名

担当者名

連絡先 ☎

✉

1. 希望日・希望時間 ※原則平日(月～金9時～17時まで)にお願いします。土日祝をご希望の場合はご相談ください。

	希望日	希望時間
第1希望	月 日()	時 分～ 時 分
第2希望	月 日()	時 分～ 時 分
第3希望	月 日()	時 分～ 時 分

2. 出前講座の参加予定人数・対象者 ※最少催行人数5名

参加予定人数	約 名	<input type="checkbox"/> 対象者	<input type="checkbox"/> 全従業員	<input type="checkbox"/> 幹部・管理職	<input type="checkbox"/> 希望者
--------	-----	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3. 出前講座の実施方法

実施方法	<input type="checkbox"/> 対面	<input type="checkbox"/> 事業所所在地	<input type="checkbox"/> 別会場(住所:)
	<input type="checkbox"/> オンライン	<input type="checkbox"/> Zoom	<input type="checkbox"/> Teams

4. 貴事業所において準備可能な機材

<input type="checkbox"/> パソコン	<input type="checkbox"/> プロジェクター	<input type="checkbox"/> スクリーン
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

5. 出前講座テーマ ※最大2つまで選択可能ですが、1テーマ30分になります。1事業所 **年度内1回限りの利用**です。
グループワークや実技を伴う内容をご希望の場合は60分コースとなります。

<input type="checkbox"/> ①時間栄養学を味方につけよう	<input type="checkbox"/> ②上手なアルコールとの付き合い方	<input type="checkbox"/> ③自分のからだの状態を知ろう
<input type="checkbox"/> ④職場の肩こり・腰痛予防	<input type="checkbox"/> ⑤禁煙・受動喫煙防止	<input type="checkbox"/> ⑥口から始める健康づくり
<input type="checkbox"/> ⑦ストレスと上手に付き合う方法	<input type="checkbox"/> ⑧ラインケア	<input type="checkbox"/> ⑨良い睡眠をとる方法
<input type="checkbox"/> ⑩健診結果と生活の関係を知らう	<input type="checkbox"/> ⑪頭痛改善	<input type="checkbox"/> ⑫女性の健康課題
<input type="checkbox"/> ⑬エイジフレンドリー	<input type="checkbox"/> ⑭過重労働防止	<input type="checkbox"/> ⑮健康経営

6. 出前講座の実施時間

<input type="checkbox"/> 30分(1テーマ)	<input type="checkbox"/> 60分(30分×2テーマ)	<input type="checkbox"/> 60分(1テーマ)
------------------------------------	--	------------------------------------

7. 協会けんぽが保有する貴事業所のカルテを、公益財団法人熊本県総合保健センターへ提供することに



同意する

ご同意いただくことをご申込みの条件とさせていただきます。

※「カルテ」は個人が判別できない状態で提供します。「健診受診者数が10人以上必要」など、事業所カルテ(事業所固有のカルテ)の条件を満たさない場合は、貴事業所が属する業態をまとめた「業態別カルテ」を提供いたします。